

Portal Województwa Lubuskiego



14 listopada obchodzimy Światowy Dzień Cukrzycy



Kategoria - Zdrowie

Data publikacji -14 listopada 2024 godz. 09:58

Cukrzyca stanowi poważne wyzwanie zdrowotne i społeczne. W Polsce choruje na nią około 3 milionów osób, a prognozy wskazują, że do 2030 roku co dziesiąty Polak będzie zmagał się z tą chorobą.

Cukrzyca - rosnący problem zdrowotny

Światowy Dzień Cukrzycy obchodzony jest co roku 14 listopada. Tego dnia w 1891 roku urodził się Frederick Banting, którego badania, prowadzone wspólnie z Charlesem Bestem, doprowadziły do odkrycia insuliny.

Cukrzyca to jedna z najpowszechniejszych chorób cywilizacyjnych, na którą cierpi coraz większa liczba osób na całym świecie. Nieleczona może prowadzić do poważnych powikłań, a nawet śmierci. Według raportu Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), cukrzyca jest główną przyczyną ślepoty, niewydolności nerek, zawałów serca, udarów mózgu oraz amputacji kończyn dolnych.

Najczęściej diagnozowanym typem jest cukrzyca typu 2, która w dużej mierze wynika z niezdrowego stylu życia, braku aktywności fizycznej oraz niewłaściwej diety. Pamiętajmy, że wczesna diagnoza i regularne badania profilaktyczne mogą zapobiec rozwojowi choroby.

Co mówią dane Narodowego Funduszu Zdrowia?

Dane NFZ pokazują, że liczba dorosłych chorych na cukrzycę w Polsce wzrosła z **2,86 miliona** w 2018 roku do **3,11 miliona** w 2022 roku. Wzrosły także koszty leczenia: w 2018 roku wyniosły one **1,9 miliarda złotych**, a w 2022 roku aż **2,5 miliarda złotych**. Środki te przeznaczono na świadczenia medyczne, wyroby medyczne oraz leki stosowane w leczeniu cukrzycy.

Profilaktyka cukrzycy

Eksperci są zgodni: lepiej zapobiegać niż leczyć. Światowy Dzień Cukrzycy jest doskonałą okazją, aby przypomnieć o znaczeniu profilaktyki oraz konieczności podejmowania działań na rzecz zdrowia. Razem możemy walczyć o lepszą jakość życia! Zapobieganie cukrzycy i jej powikłaniom to klucz do długiego i zdrowego życia. Istotne są tu działania profilaktyczne, które obejmują:

- zbilansowaną dietę,
- regularną aktywność fizyczną,
- kontrolę masy ciała,
- regularne badania.

Nie zwlekajmy, aż cukrzyca przejmie nad nami kontrolę — już drobne zmiany w stylu życia mogą przynieść znaczące, długotrwałe korzyści.